



Tujuan dari latihan ini adalah untuk melihat tubuh sebagaimana apa adanya hanyalah elemen-elemen.

- Sayalay Susilā

Tubuh ini hanyalah gabungan dari 4 elemen. Tubuh adalah kebenaran konsep, empat elemen adalah kebenaran absolut.

Untuk menguasai meditasi ini, seseorang memulainya dengan membedakan tiap-tiap karakteristik dari empat elemen tsb, satu per satu, sbb.

### Karakteristik-karakteristik :



*tanah*  
keras, kasar,  
berat,  
lembut, halus,  
dan ringan



*air*  
bergerak  
dan kohesi



*api*  
panas  
dan hangat



*angin*  
mendukung  
dan mendorong

Pertama, rasakan kekerasan di kepala, lalu scan ke bawah mulai dari atas kepala hingga ke telapak kaki. Rasakan kekerasan di seluruh tubuh. Kenalilah ini sebagai elemen *tanah*.

Kedua, rasakan aliran darah yang mengalir atau energi (*chi* dalam Mandarin) melalui seujur tubuh. Kenali ini sebagai elemen air. Sifat kohesi di dalam tubuh juga dikenal sebagai elemen *air*.

Pindah ke elemen *api*. Arahkan perhatian ke temperatur tubuh mulai dari atas kepala hingga ke telapak kaki. Ketika merasakan sedikit kehangatan, catat dalam batin, "Elemen api." Dingin, juga dicatat sebagai bagian dari elemen api.

Untuk membedakan elemen *angin*, rasakan hembusan angin yang bergerak keluar masuk melalui hidung. Sadari juga tekanan yang ada di perut ketika bernafas. Catat dalam batin, "Elemen angin."

Setelah berlatih dengan tiap elemen, renungkan sebagai elemen tanpa diri, bukan tubuhku, bukan makhluk. Ketika empat elemen menjadi jelas, berhentilah scan tubuh dari atas kepala hingga telapak kaki. Ambil saja keseluruhan tubuh, melihat empat elemen satu per satu. Kadangkala ketika memperhatikan satu elemen, elemen lain mungkin akan muncul bersamaan. Ini adalah hal yang baik, walaupun mereka harus dibedakan satu sama lainnya sebagai tanah, air, api dan angin. Dengan cara ini, mereka tidak akan tercampur. Ketika seseorang membedakan elemen-elemen ini secara berulang, melihat mereka hanya sebagai elemen, seseorang akan perlahan kehilangan persepsi "diri."

### Batin mengembangkan pikiran berdasarkan pada elemen.

Mengembangkan pengetahuan eksternal, seseorang akan mengenal semua materi - hidup maupun mati - hanyalah gabungan empat elemen. Bila konsentrasi dan kebijaksanaan sudah berkembang, penglihatan muncul bahwa tubuh hanya terdiri dari miliaran partikel, tak henti-hentinya muncul dan lenyap. Keseluruhan tubuh hanyalah aliran energi. Tidak ada satupun yang utuh. Bagi beberapa meditator, tubuh akan muncul seperti gelembung. Di dalam khotbah "Segumpal Buih" (SN 22.95), Buddha mengibaratkan tubuh, berbuih : "hampa, kosong, tanpa inti." Seseorang akan merasa lelah dan jijik dengan kemunculan yang tak terkendalikan. Seseorang melihat ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa-diri di dalam tubuh. Melihat seperti itu sudah benar, itulah apa adanya.